

Time	Narration
00:02	به <b>Spoken Tutorial</b> در روش های فیزیکی برای افزایش میزان شیر مادر خوش آمدید.
00:08	در این آموزش، ما یاد خواهیم گرفت که چگونه مقدار شیر مادر را با استفاده از روش های مختلف فیزیکی افزایش دهیم.
00:17	ابتدا با <b>Kangaroo mother care</b> شروع می کنیم.
00:20	در این روش، نوزاد باید در حداکثر زمان ممکن از تماس پوست با پوست مادر برخوردار باشد.
00:27	توجه داشته باشید که روش <b>Kangaroo mother care</b> در آموزش دیگری از همین سری توضیح داده شده است.
00:34	سپس یاد می گیریم که چگونه <b>Let down reflex</b> یا <b>Oxytocin reflex</b> را بهبود بخشیم. قبل از آن ما باید بدانیم که <b>Oxytocin</b> چیست
00:44	<b>Oxytocin</b> یک هورمون است که <b>Let down reflex</b> را تحریک می کند که به دلیل آن شیر خارج می شود، فقط با تفکر در مورد کودک.
00:54	بنابراین، برای بیرون آمدن شیر، ابتدا مادر باید آرام باشد و سپس به کودک آرام خود نگاه کند.
01:01	او همچنین می تواند لباس های شسته نشده کودک خود را بو کند و همچنین به موسیقی آرامش بخش گوش فرا دهد.
01:09	به علاوه، روش های دیگری که به آمدن شیر کمک می کنند، عبارتند از تحریک آب گرم
01:16	ماساژ پشت و ماساژ سینه.
01:20	حالا می بینیم که چگونه تحریک آب گرم را انجام دهیم.
01:24	مادر باید یک حمام آب گرم بگیرد یا یک پارچه گرم را روی سینه اش نگه دارد.
01:30	هر دوی این روش ها به گردش شیر در پستان کمک می کنند و شیر به بیرون می آید.
01:36	سپس در مورد ماساژ دادن یاد می گیریم.
01:40	ماساژ پشت و گردن به جریان شیر کمک می کند، از آنجا که همان عصب به قسمت بالایی پشت و سینه می رود.
01:49	ماساژ پستان قبل از تغذیه، مجاری شیر را باز می کند.
01:53	از این رو، شیر آزادانه جریان می یابد و سینه به طور کامل تخلیه می شود و منجر به تولید شیر بیشتر می شود.
02:01	یکی دیگر از روش های افزایش مقدار شیر مادر، تشویق نوزاد به درست گرفتن سینه است.
02:09	می بینیم چگونه انجام دهیم.
02:12	نوک سینه را روی لب فوقانی کودک بمالید. این به کودک کمک می کند که دهان را به طور گسترده ای باز کند و بدرستی سینه را بگیرد و به کودک شیر کافی برسد.
02:24	اطمینان حاصل کنید که در زمان شیردهی
02:27	مادر از بدن نوزاد حمایت می کند
02:30	شکم کودک باید شکم مادر را لمس کند

02:34	سر، گردن و بدن کودک همیشه در یک خط مستقیم هستند
02:39	بینی کودک همراستای نوک سینه مادر است،
02:43	چانه باید به جلو و به سینه مادر فشار دهد، لب پایین به سمت خارج جمع شود.
02:50	مطمئن شوید که - کودک هنگام چفت شدن به سینه قسمت بیشتری از areola را می گیرد به طوری که، areola بالای بیشتر از areola پایینی قابل مشاهده است.
03:01	لطفا توجه داشته باشید، Areola منطقه تیره در اطراف نوک پستان است.
03:05	سپس به یک روش فیزیکی دیگر نگاه کنیم که فشار دادن ملایم سینه است.
03:12	برای انجام این کار، در طول تغذیه با شیر مادر پستان را به آرامی نگه دارید و فشار دهید.
03:17	فشار ملایم بر غدد شیر کمک می کند تا شیر بیشتری تولید شود.
03:22	این کمک می کند تا با هر مکیدن نوزاد بیشتر شیر دهد.
03:27	فشار دادن ملایم پستان در آموزش دیگری از همین مجموعه توضیح داده شده است.
03:33	یک واقعیت جالب این است که تغذیه شبانه مهم است. حالا می بینیم چرا؟
03:41	مقدار هورمون Prolactin در شیر مادر در طول شب بیشتر است.
03:46	هنگامی که کودک بیشتر در شب تغذیه می کند، مقدار شیر را در طول شیردهی افزایش می دهد، در نتیجه به رشد کودک کمک می کند.
03:56	یکی دیگر از عوامل مهم افزایش شیر مادر، میزان شیردهی است.
04:04	نوزاد باید حداقل 10 تا 12 بار در 24 ساعت تغذیه شود. و همچنین مهم است که کودک حداقل 2-3 بار در شب شیر بخورد.
04:15	کودک را گرسنه نگذارید.
04:17	مراقب سیگنالهای اولیه گرسنگی باشید. از قبیل اینکه نوزاد دست و پا خود را حرکت می دهد
04:24	نوزاد به سمت هر چیزی که چهره او را لمس می کند می چرخد و دهانش را باز می کند.
04:30	به یاد داشته باشید که گریه نوزاد یک نشانه دیر گرسنگی است. بنابراین، کودک را در علائم اولیه گرسنگی تغذیه کنید.
04:39	همچنین خارج کردن hind-milk بسیار مهم است. hind-milk شیر موجود در قسمت پشتی سینه است.
04:49	این از چربی تشکیل شده است. و غلیظ می باشد.
04:53	بنابراین، مادر باید از تخلیه کامل یک سینه مطمئن شود و سپس سینه دیگر را ارائه دهد.
05:00	حالا در مورد دوشیدن شیر از پستان پس از تغذیه کودک بحث می کنیم .
05:06	دوشیدن خارج کردن شیر با دستان خود مادر است.
05:11	برای انجام این کار، مادر انگشتان و شست خود را در حاشیه areola و پوست سینه نگه می دارد.
05:19	سپس به آرامی areola را به داخل به سمت سینه فشار می دهد، فشرده و سپس رها می کند.
05:26	این کار حتی اگر کودک به طور کامل خورده باشد نیز انجام می شود.

05:31	مادر باید شیر را حتی در بین دو شیردهی نیز خارج کند.
05:35	خارج کردن شیر مقدار شیر مادر را بهبود می بخشد.
05:40	همیشه به یاد داشته باشید: از خوردن با شیشه و شیرخشک اجتناب کنید زیرا آنها شیر مادر را کاهش می دهند.
05:50	ا- ز دادن شیر گاو یا گوسفند یا شیر خشک اجتناب کنید.
05:54	از بکار بردن محافظ نوک سینه خودداری کنید چون کودک را گیج می کند.
05:59	به یاد داشته باشید که به محض اینکه نوزاد علایم اولیه گرسنگی را نشان داد باید به او شیر داد.
06:06	کارمند بهداشت با آموزش نحوه درست گرفتن سینه به مادر باید به او اعتماد به نفس بدهد.
06:12	هر روز وزن نوزاد را بررسی کنید تا مطمئن شوید که 25 تا 30 گرم در روز وزن اضافه می کند.
06:21	این ما را به پایان برنامه آموزشی در روشهای فیزیکی برای افزایش شیر مادر می آورد. با تشکر از شما.